

# 2019 冠状病毒病 (COVID-19) 出院指导

Printed on 2020-04-16

You must carefully read the "Consumer Information Use and Disclaimer" below in order to understand and correctly use this information.

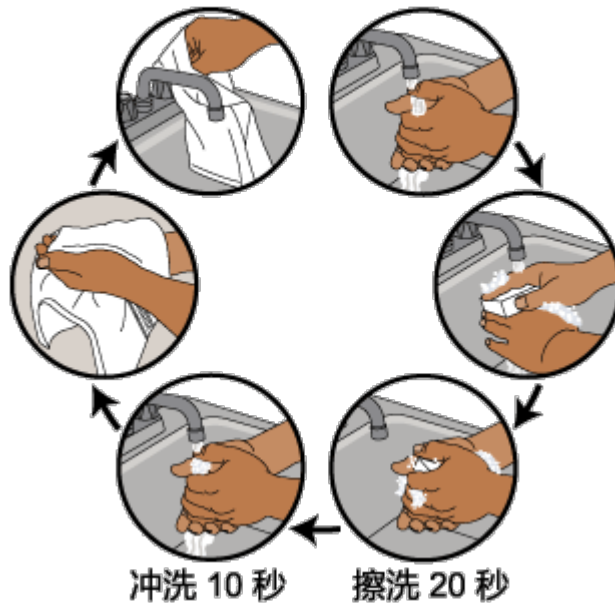
## 关于这个话题

2019 冠状病毒病也称为 COVID-19。这是一种感染肺部的病毒性疾病。它由一种称为 SARS 相关冠状病毒 (SARS-CoV-2) 的病毒引起。该病于 2019 年底在中国首次出现，并已在世界范围内传播。

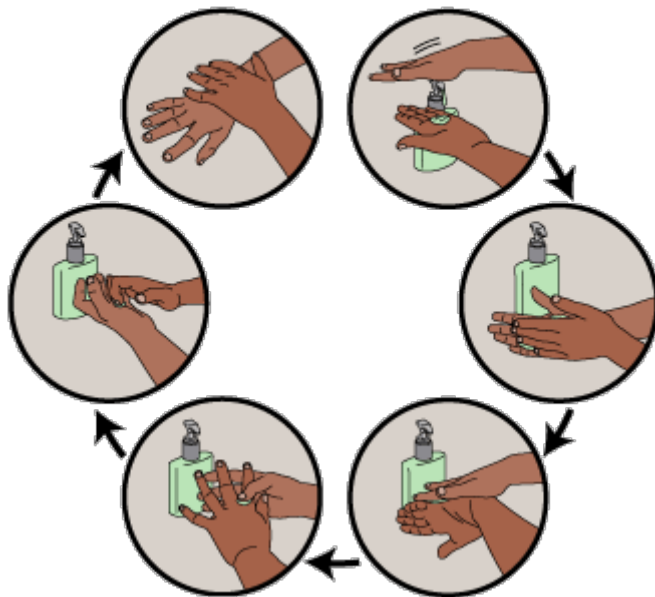
COVID-19 的症状与流感相似，患者可能会出现咳嗽、发热、呼吸困难。打喷嚏或咳嗽时，它很容易通过含病毒的飞沫传播。病毒也能在桌子、门把手和电话等物体表面存活。这意味着，如果您触摸带病毒的表面，然后再触摸面部，可能会生病。

一些患者的 COVID-19 病情较轻，可以待在家中直到感觉好转。如果病情严重，则可能需要住院。COVID-19 患者通常须自行隔离约 2 周。

## 洗手



## 手卫生



### 在家中需要哪些护理？

- 出院时，请咨询医生您需要做什么。如果您不理解医生的说法，请务必询问清楚。

- 饮用大量的水、果汁或肉汤，以补充发热损失的体液。
- 您可以使用冷雾加湿器帮助缓解充血和咳嗽。
- 躺下时使用 2 至 3 个枕头支撑自己，这样有助于呼吸和睡眠。
- 请勿饮用啤酒、葡萄酒和混合饮料（酒精类）。
- 降低传染给他人的几率：
  - 经常洗手。
  - 不要为他人准备食物。
  - 除接受医疗护理外，请待在单独的房间中。
  - 如果您在未患病的他人身旁，请佩戴口罩。
  - 如果可能，请使用单独的浴室。

### 需要什么样的后续护理？

- 您的医生可能会要求您到其诊室接受回访，以了解您的恢复情况。请务必坚持这些回访。
- 确保您在回访时佩戴口罩。如果可以，请提前告知工作人员您患 COVID-19，以便他们能够格外小心以防止疾病传播。
- 您的健康状况可能需要数周才能恢复正常。

### 可能需要什么样的药物？

医生可能会开一些药物用于：

- 帮助呼吸
- 退烧
- 帮助缓解气道和肺部的肿胀
- 控制咳嗽

- 缓解咽喉痛
- 帮助缓解流鼻涕或鼻塞

### 身体活动是否将受到限制？

您可能需要限制体力活动。请咨询您的医生关于适合您的活动量。

### 可能会发生什么问题？

- 体液流失。这就是脱水。
- 短期或长期肺部损伤
- 心脏问题
- 死亡

### 可以做什么来预防这种健康问题？

- 经常使用肥皂和清水洗手至少 20 秒，尤其是咳嗽或打喷嚏后。酒精含量至少为 60% 的酒精型洗手液也可以杀死病毒。用洗手液揉搓双手至少 20 秒。
- 避开人群。尽量待在家里。如果您确实需要接触人群，请经常洗手。尽量保持至少 6 英尺（1.8 米）的距离。避免握手、拥抱和击掌。
- 如果您必须出行，请查看关于哪些国家和地区受到 COVID-19 影响的警示，并远离这些地区。
- 当您咳嗽或打喷嚏时请用纸巾遮住口鼻。咳嗽时您也可以用肘部遮盖口鼻。将用过的纸巾扔进垃圾箱，并在触摸用过的纸巾后立即洗手。
- 避免用手触摸自己的面部，特别是口鼻附近。
- 使用家用清洁湿巾或喷雾剂擦拭经常触摸的物体和表面。检查标签以确保所用产品能够杀灭病毒。
- 如果您将接触 COVID-19 患者的血液、黏液或其他体液，请穿上隔离衣、佩戴面罩和手套。
- 如果您符合以下情况，则不需要佩戴口罩：

- 无 COVID-19 症状
- 未曾与患有 COVID-19 或存在高风险的人密切接触
- 如果您符合以下情况，则需要佩戴口罩：
  - 患有 COVID-19 且与他人同处一室
  - 正在照护 COVID-19 患者
  - 出现 COVID-19 症状，并且身处高风险地区
  - 与 COVID-19 高风险的人密切接触

### 什么时候需要给医生打电话？

- 感染体征。这些包括体温达到 100.4°F (38°C) 或以上的发烧、寒战、咳嗽、痰多或痰颜色改变。
- 呼吸问题加重 - 呼吸比以前更困难或更快，或者您感觉吸气量减少
- 仰卧平躺着时呼吸困难
- 坐着时您需要前倾以辅助呼吸
- 指尖、指甲、皮肤或嘴唇发紫

### 用您自己的语言告诉他们您刚才听到的内容

复述法能帮助您理解我们向您提供的信息。在与工作人员谈话之后，用您自己的话告诉他们您了解的内容。这有助于确保工作人员已清楚说明了所有信息。还可以帮助解释让人困惑的内容。在回家前，确保您可以做到以下事项：

- 我能告诉您我的情况。
- 我能告诉您哪些方法可以让我呼吸顺畅。
- 我能告诉您我应当怎么做来帮助避免将感染传给其他人。
- 我能告诉您如果我呼吸困难、感觉困倦或意识模糊或者我的指尖、指甲、皮肤或嘴唇发紫，我会怎么做。

### 消费者信息使用及免责声明:

这些信息不是特定的医疗意见，也不能替代您从您的医疗保健提供者处获得的信息。这仅是一般信息的简明概要。本信息并未包括有关状况、疾病、损伤、检查、手术、治疗、疗法、出院指导或生活方式选择（可能适用于您）的所有信息。您必须向您的医疗保健提供者咨询关于您的健康和治疗选择的完整信息。不应使用本信息决定是否接受您的医疗保健提供者的意见、指导或建议。只有您的医疗保健提供者具备可为您提供适宜意见的知识并接受过相应培训。